



2023年度

# 「おやこたいそう」年間スケジュール

毎月第1木曜日 10:30～11:30



〈太陽スポーツクラブ〉

**注意** 5月、1月は第2木曜日に変更

指導員 有馬 鈴太郎 (ありま りんたろう)

日にち	活動内容
4月6日	自己紹介 ・幼児期の心と体について 先生と仲良しになろう！ ・親子体操の留意点 ・基本の運動、親子ゲーム ・スキンシップ親子体操
◎ 5月11日	つかまえてみよう！ ティッシュ遊び 袋遊び 紙テープ遊び
6月1日	バルーンで遊ぼう！ こたつ 小波 山 メリーゴーランド 家 ポップコーン
7月6日	バスタオルで遊ぼう！ キャッチ ソリ遊び ジャンプ カ試し <b>大きめのバスタオルをご持参下さい</b>
8月3日	体操選手になろう！ マット遊び 跳び箱遊び 平均台遊び 鉄棒遊び
9月7日	ボールとフリスビーで遊ぼう！ ボール遊び コーン (小) 遊び ソフトフリスビー遊び
10月5日	運動会ごっこをしよう！ よーい ドン！ お手玉遊び
11月2日	新聞紙で遊ぼう！ 新聞ボール遊び 輪投げ サッカー ラーメン合戦
12月7日	縄で遊ぼう！ 縄上ジャンプ 縄回し 綱引き 綱渡り 連続ジャンプ
◎ 1月11日	フープで遊ぼう！ フープ遊び トンネル遊び
2月1日	リズム棒で遊ぼう！ ドライブごっこ ハードル バルーン遊び
3月7日	1年間のまとめをしよう！ スキンシップ親子体操 鬼遊び



子どもさんは基本的に裸足での参加をお願いしています。